

Л. Д. Іваненко,
старший викладач кафедри зоології
Житомирського державного університету
імені Івана Франка

О. М. Ніколаєва
студентка природничого факультету
Житомирського державного університету
імені Івана Франка

Мудрі думки про здоров'я

Людині, щоб вижити, не залишається нічого іншого, як найшвидше наблизитися до наступної фази свого розвитку, – тієї, де вона поєднує свою могутність з мудрістю, навчається підтримувати усі справи людські в гармонії та рівновазі...

А. Печчеї

Людство з давніх-давен усвідомило цінну здоров'я, присвячуючи цій темі мудрі думки, які слугують засобом передачі знань і досвіду старшого покоління молодшому. З розумінням цінності здоров'я і руйнівних наслідків хвороб впливає думка про необхідність дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Багато висловів дійшло до нашого покоління від древніх лікарів, філософів, вчених, дослідників, письменників, в яких стверджується верховенство здоров'я над усім іншим у житті. Вони не тільки констатують факти, а рекомендують або відкидають, застерігають або повчають, схвалюють або засуджують. Вислови видатних людей учитель може використати під час розробки уроків та позакласних заходів.

Вислови видатних людей про здоров'я та здоровий спосіб життя

- Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати.

(Авіцена)

- Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина.

(М. Амосов)

- Поведінка є таким самим джерелом патології, як гени й середовище... Неправильна поведінка людей є більш частою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини.

(М. Амосов)

- Щоб бути здоровим, потрібно власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим.

(М. Амосов)

- Якби не було хвороб, хто б взагалі згадував про здоров'я.

(М. Амосов)

- Ми дуже добре знаємо, чому ми хворіємо, але досить погано знаємо, чому здорові.

(П. Анохін)

- За гроші можна купити ліжко, але не сон; їжу, але не апетит; ліки, але не здоров'я; будинок, але не домашній затишок; книги, але не розум; прикраси, але не красу; розкоші, але не щастя; релігію, але не спасіння.

(П. Брегг)

- Людина сама має заробити своє здоров'я.

(П. Брегг)

- Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою.

(П. Брегг)

- Існують тисячі хвороб, але здоров'я буває лише одне.
(Л. Берне)
- Біда наша в тому, що ми вперше замислюємося про своє здоров'я лише в тому разі, якщо починаємо втрачати його, якщо вже „зіпсовано” механізм і потрібно думати про його налагодження.
(К. Биков)
- Здоров'я такий же унікум, як картина Рафаеля. Знищити його легко, відновити неможливо.
(І. Бородін)
- Уміння проводити життя – це насамперед уміння не вкорочувати його.
(О. Богомолець)
- Якщо тіло людини неслухняне, якщо що-небудь пригнічує людину, заважаючи радіти життю, то це початок хвороби...
(Т. Васильєв)
- Втоплюються і знемагають не так від того, що багато працюють, як від того, що погано працюють .
(М. Веденський)
- Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому – здоров'я.
(І. Вільде)
- Здоров'я – вид гармонії, але його межі дуже широкі й не у всіх однакові.
(Гален)
- Природа – найкращий з лікарів. Вона виліковує три чверті своїх хворих.
(Гален)
- Усі здорові люди люблять життя.
(Г. Гейне)
- Єдина краса – це здоров'я.
(Г. Гейне)

- Люди не народжуються, а стають тими, хто вони є.

(К. Гельвецій)

- Поведінка – дзеркало, у якому кожний показує своє обличчя.

(Й. Гете)

- Розумна людина не та, що багато знає, а та, що знає саму себе.

(Й. Гете)

- Знай, що хвороба, яка відповідає натурі, віку, порі року менш небезпечна, ніж хвороба, яка не відповідає цьому і трапляється як результат значної причини.

(Гіппократ)

- Сучасна молодь не розуміє сенс життя і його справжню цінність. Своїми проявами девіантної поведінки вони не лише руйнують своє здоров'я, а й здоров'я майбутнього покоління, своїх дітей та внуків – майбутнього нашої нації.

(М. Горький)

- Досконале й квітуче здоров'я є нормальним природним станом життя... Бог ніколи не створював хвороб і страждань: це винятково творіння людей. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити. Прийде час, коли головною метою лікаря буде зберігати здоров'я людей, а не намагатися лікувати їх, коли вони захворіли. І ще згодом прийде час, коли кожен буде своїм особистим лікарем.

(Р. Грінс)

- Замало мати гарний розум, головне – вміти його застосовувати.

(Р. Декарт)

- Жити нерозумно, нестримано – значить непогано жити, але повільно помирати.

(Демокріт)

- Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя.

(Демокріт)

- Сни не створені для того, щоб їх пам'ятати, а здоров'я створене, щоб його берегли.

(А. Джексон)

- Здоров'я – це стан життєдіяльності, що відтворює необхідну повноту атрибутів життя людини, що розвиваються.

(В. Жирнов)

- Здорова людина – найдорогоцінніший здобуток природи.

(Т. Карлейль)

- Здоров'я – це розвиненість розуму у поєднанні з фізичним навантаженням і чітким розпорядком дня.

(Катерина II)

- Якщо твій розум на місці, ти зобов'язаний бути здоровим.

(С. Косиков)

- Наш організм створений на 120 років життя. Якщо ми живемо менше, то це викликано не недоліками організму, а тим, як ми з ним поводимось.

(К. Купер)

- Головним засобом попередження хвороб є гармонійний розвиток духовних і фізичних сил людини.

(П. Лесгафт)

- Змініть свій напрямок думок і змініте свою долю.

(Мерфі)

- Люди, які бажають зберегти свої розумові та фізичні сили якомога довше, мають вести дуже помірний спосіб життя.

(І. Мечніков)

- Людству, щоб забезпечити своє майбутнє, належить зміна моральних принципів.

(М. Моїсеєв)

- Життя само по собі – ні благо, ні зло: воно вмістилище і блага і зла, дивлячись по тому, на що ви самі його перетворили.

(М. Монтень)

- Взяти у свої руки здоров'я людей, зберегти їх від хвороб спадкових чи загрожуючих, рекомендувати їм належний спосіб життя є чесно і для лікаря спокійно. Тому легше запобігти хворобам, ніж їх лікувати...

(М. Мудров)

- Людина може жити до 100 років. Ми самі своєю безладністю, своїм жахливим ставленням до власного організму зменшуємо цей нормальний термін до значно меншої цифри.

(І. Павлов)

- Знання про будову і функціонування власного організму потрібні кожній людині незалежно від її посади, освіти чи віку. Кожна людина має навчитися жити так, щоб не заподіяти шкоди ані своєму здоров'ю, ані здоров'ю оточуючих, і завжди пам'ятати, що людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, вона має бути здоровою, сильною та розумною.

(І. Павлов)

- Всі ми чинимо, як марнотратні спадкоємці, не знаючи правдивої ціни здоров'ю, яке отримуємо в спадок. Ми втрачаємо його не шкодуючи і не думаючи про майбутнє. І тільки тоді ми пізнаємо ціну цього скарбу, тільки тоді у нас з'являється бажання його зберегти, коли ми із здорових перетворюємося у хворих.

(М. Петтенкофер)

- Людина своїми звичками приводить в рух сили, які зрештою її й гублять.

(Піфагор)

- Майбутнє належить медицині запобіжній. Ця наука, йдучи під руку з державністю, принесе безперечну користь людству.

(М. Пирогов)

- Усі зусилля розумної людини мають бути спрямовані не на те, щоб ремонтувати та конопатити свій організм, як старий човен, а на те, щоб створити собі такий спосіб життя, за якого організм якомога менше б виходив з ладу і набагато рідше потребував налагоджування.

(Д. Писарєв)

- Почуття, які переживаєш під час одужання, – найпрекрасніші.

(О. Пушкін)

- Я переконаний, що наші нащадки матимуть не стільки довгу старість, скільки триваліший період повного розквіту сил.

(Е. Россет)

- Ідеал виховання – це поєднання розуму мудреця з силою атлета.

(Ж. Руссо)

- Жити красиво і жити у злагоді з природою – одне й те саме.

(Л. Сенека)

- Люди не помирають. Вони вбивають самі себе.

(Л. Сенека)

- Ніщо так не шкодить здоров'ю, як постійна зміна ліків.

(Л. Сенека)

- Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо.

(Сократ)

- Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу.

(Сократ)

- Думай гарно, і думки твої визріють гарними вчинками.

(Л. Толстой)

- Здоров'я коли немає – мудрість мовчить і мистецтво не народжується, сила спить, багатство не потрібне і розум безсилий.

(Хирофелес)

- Людина має навчитися підкорятися самій собі й бути підвладною самій собі та своїм рішенням.

(Цицерон)

- Хіба здоров'я не чудо?

(А. Чехов)

- Людський організм – найдосконаліша система, що саморегулюється й самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим способом життя, і він віддячить вам гармонією повного духовного, психічного та фізичного здоров'я.

(Г. Шаталов)

- Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я.

(А. Шопенгауер)

- Здоров'я до того переважає всі останні блага життя, що насправді здоровий жебрак щасливіший від хворого короля.

(А. Шопенгауер)

Вислови видатних людей про рухову активність

- Ніщо так не виснажує й не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність.

(Арістотель)

- Якщо б ми використовували свій розум і свої ноги більше... то ми менше б страждали від хвороб серця.

(Б. Вайт)

- Рух – це життя.

(Вольтер)

- Фізичні навантаження – стимул до роботи всіх органів та систем організму.

(О. Вишневський)

- Тисячі й тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою рухів.
(Гален)
- М'язова діяльність – не тільки найефективніший, але й фізіологічний спосіб удосконалення регуляторних механізмів організму людини, збереження його здоров'я, продовження активної творчої діяльності.
(Е. Гембіцький)
- Бездіяльність тягне за собою порочність і нездоров'я.
(Гіппократ)
- Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя.
(Гіппократ)
- Чарівність – це краса в русі.
(Лессінг)
- Рух замість ліків служити може.
(М. Ломоносов)
- Людське тіло складається з маси м'язів. Отже, дати спокій цій частині нашого тіла, історично тренуваний, не давати їй робити – це величезна втрата, це може призвести до різкої нерівноваги цілої нашої суті, емоцій.
(І. Павлов)
- Все моє життя я любив розумову працю і фізичну, і, напевно, навіть більше другу. А особливо почував себе задоволеним, коли в останню вносив яку-небудь гарну здогадку, тобто поєднував голову з рухами. Рух – це життя.
(І. Павлов)
- Для рівноваги краси і здоров'я потрібно не лише освіта в області науки і культури, а й заняття все життя фізичними вправами, гімнастикою.
(Платон)
- Фізичне виховання зміцнює тіло, а з ним – і дух.

(А. Радищев)

- Уся нескінчена розмаїтість зовнішніх виявів мозкової діяльності зводиться до єдиного явища – м'язового руху.

(І. Сеченов)

- Рух, як такий, може своєю дією замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу ніколи не замінять руху.

(Гіссо)

- Яка насолода відпочивати від розумових занять за простою фізичною працею!

(Л. Толстой)

- Тілесна праця не тільки не виключає можливість розумової діяльності, не тільки покращує її гідність, але й заохочує її.

(Л. Толстой)

- Треба обов'язково струшувати себе фізично, щоб бути здоровим морально.

(Л. Толстой)

- В умовах сидячої розумової роботи без руху і роботи тіла ціле горе. Якщо я не походжу, не попрацюю руками і ногами протягом хоча б одного дня, у вечері я не можу ані читати, ані писати, навіть уважно слухати інших. Паморочиться голова, а в очах зірочки якісь, і ніч минає без сну.

(Л. Толстой)

- Фізична праця необхідна для розвитку та підтримки в тілі людини фізичних сил, здоров'я і фізичних здібностей.

(К. Ушинський)

- Неробство розслабляє тіло, праця укріплює його; перше приносить передчасну старість, друге – тривалу молодість.

(Цельс)

- Фізична досконалість людини – це не дар природи, а наслідок цілеспрямованого формування її.

(М. Чернишевський)

Вислови видатних людей про харчування

- Боротьба з власним апетитом – це головна проблема харчування для здорової людини, яка веде активне життя.

(М. Амосов)

- Розумний прагне не того, що приємно, а того, що позбавляє від неприємностей.

(Арістотель)

- Голодування – це ключі від комори, де природа зберігає енергію.

(П. Брегг)

- У 999 випадках із 1000 можна вилікувати хворобу за допомогою правильної дієти.

(М. Ганді)

- Дозвольте їжі бути вашим лікарем.

(Гіппократ)

- Ні перенасиченість, ні голод, ні будь-що інше не піде на користь, якщо переступити міру природи.

(Гіппократ)

- Помірність – спільник природи. Тому їжа, питво, сон, любов – нехай буде все помірним.

(Гіппократ)

- Ваша їжа повинна стати ліками, а ваші ліки повинні стати їжею.

(Гіппократ)

- Половина того, що ми їмо, дає можливість жити нам, друга половина – лікарям.

(П. Горан)

- Їжа, яка не містить мінеральних солей, хоча у всьому іншому вона відповідає умовам харчування, веде до повільної голодної смерті, тому що збіднення тіла солями неминуче призводить до розладу в харчуванні.

(Ф. Ерісман)

- Який харч – таке здоров'я.

(С. Зошук)

- Людина – це єдина у своєму роді тварина, що старанно чинить над собою самогубство шляхом отруєння. Тільки вона здатна отруювати їжу перед тим, як її їсти. Людина відмірює для себе дозу найрізноманітнішої отрути, і в середньому ця доза складає близько 50 грам отрути на кожні 20 годин. Людина починає отруювати себе зранку кавою. Після сніданку вона викурює цигарку, щоб налагодити роботу шлунку і заспокоїти нерви. Перед обідом ковтає 50 г міцного напою для апетиту. Опівдні вона вважає за потрібне випити чашку чаю, щоб вивести себе з післяобіднього ступору. На ніч їй потрібне снодійне, щоб заснути, а вранці проносне, щоб покращити перистальтику кишечника. Вона псує свою їжу й іншою отрутою, вводячи в неї токсичні речовини і рослини, які завдяки своєму їдкому, гіркому, чи пекучому смакові самою природою віднесені до класу отрут і визначені непридатними для вживання в їжу. Ці продукти, що застосовуються тільки через їхні смакові якості, але не мають ніякої харчової цінності, відомі під назвою „прянощі”.

(Келлог)

- Надмірне захоплення їжею – це тваринність, а неувага до їжі – це нерозсудливість.

(І. Павлов)

- Корисна їжа – їжа з апетитом, їжа з насолодою.

(І. Павлов)

- Кофеїн – це найсучасніший наркотик. Він створює звикання, викликає постійне порушення роботи серця, як органічні, так і функціональні, а також захворювання нервової системи.

(Х. Ронбі)

- За обідом їж мало, а за вечерею ще менше, бо здоров'я всього тіла кується в кузнях нашого тіла.

(М. Сервантес-Сааведра)

- Потрібно їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти.

(Сократ)

- Найкраща приправа до їжі – голод.

(Сократ)

- У дурості є дві доньки – давай, давай. У мудрості одна – досить.

(Соломон)

- Апетит приходить під час їжі.

(Ф. Фабле)

- Якщо хочеш продовжити своє життя, скороти свої трапези.

(Б. Франклін)

- Їсти й пити потрібно стільки, щоб наші сили цим відновлювалися, а не пригнічувалися.

(Цицерон)

- Жоден магістр не зможе навчити того, що навчить порожній шлунок.

(В. Швебель)

- Треба їсти не те, що є, а те, що потрібно їсти.

(А. Шопенгауер)

Вислови про шкідливий вплив алкоголю, тютюнопаління і наркотиків на організм людини

- Все, що нас оточує в певній мірі отрута, в природі не отруйного немає нічого. І тільки від кількості залежить, стане якась речовина для нас отруйною чи ні.

(Авіцена)

- У людському житті є великий стимул – престиж. Людина, яка не розраховує на престиж у сфері праці, шукає вихід своєї особистості в інших сферах. Виникають пороки. Один порок ми вже пожинаємо – алкоголізм.

(М. Амосов)

- Повірте старому лікареві – куріння дійсно шкідливе! Шкідливе для всіх. Але особливо для молодих жінок, вагітних, мам, які годують немовлят. Утримайтесь! Це окупиться у ваших дітях.

(М. Амосов)

- Щоб не стати п'яницею, достатньо мати перед очима п'яницю в усьому його неподобстві.

(Анахарсис)

- Вважаю, що мої спортивні досягнення значною мірою пов'язані з тим, що я утримуюсь від куріння.

(І. Аніканов)

- Жінки, котрі випивають, народжують дітей, схожих в цьому відношенні на своїх матерів.

(Аристотель)

- Пияцтво – це добровільне божевілля.

(Аристотель)

- Тютюн завдає шкоду тілу, руйнує розум, отупляє цілі нації.

(О. де Бальзак)

- Багато ідіотів і розумово відсталих з'являється на світ від батьків, котрі випивають.

(Ф. Бекон)

- Алкоголізм є таким соціальним злом, яке важко собі уявити.

(В. Бехтерев)

- Вся справа в тому, що пияцтво є віковим злом, воно пустило глибоке коріння в нашому побуті, породило цілу систему диких житейських звичаїв. Ці звичаї потребують пиття і вгощання в будь-якому випадку.

(В. Бехтерев)

- Причина багатьох проблем лежить на дні винного стакану.

(І. Вазов)

- Було вино поглинуте п'яницею – і це вино помстилось пияку.

(Л. да Вінчі)

- Маленька сигарета може спричинити великі проблеми зі здоров'ям.

(Д. Гель)

- Від куріння люди тупіють, втрачають здатність думати і творити. Курці всюди отруюють повітря і душать порядних людей...

(Й. Гете)

- Від куріння тупієш, воно не сумісне з творчою працею.

(Й. Гете)

- Від вина гине краса, вином скорочується молодість.

(Горацій)

- Хто зволікає впорядкувати своє життя, подібен тому простаку, який чекає у ріки, коли вона пронесе свої води.

(Горацій)

- Людина повинна знати міру у всьому – бо міра є мудрістю життя і здоров'я.

(Гіппократ)

- Тютюн – погане, блудне, антихристиянське, сатанинське зілля.
(В. Даль)
- Найбільша перемога – це перемога над собою, а найганебніше – це бути переможеним своїми пристрастями.
(Демокріт)
- Ми п’ємо за здоров’я один одного і псуємо власне здоров’я.
(Д. Джером)
- Смуток можна здолати будь-якими засобами, окрім пияцтва.
(С. Джонсон)
- Тютюн – примха і нещастя людини.
(І. Догель)
- Якщо мужність потрібна для того, щоб позбавити себе життя, то вона ще більше потрібна для того, щоб перемогти своє горе.
(Ж. Леблан)
- Початок шляху – одна чарка, затяжка тютюновим димом, один укол, середина – компанія пиятиків, легка затяжка сигаретою, кінець – у тюрмі за вбивство у стані сп’яніння, наркотичної ейфорії, психіатрична лікарня, могила від випадкової легкої хвороби.
(Д. Лондон)
- Куріння – найважливіша окремо взята попереджувана причина захворюваності в світі.
(Х. Малер)
- Остерігайся брехні та пияцтва, у цих вадах гинуть тіло і душа.
(В. Мономах)
- Наркоманія – це багаторічна насолода смертю.
(Ф. Моріак)
- Людина керує звичкою, а не навпаки.

(Н. Островський)

- Алкоголь набагато більше приносить горя, аніж радості усьому людству, хоча його і вживають заради радості. Скільки талановитих і сильних людей загинуло і гине через нього.

(І. Павлов)

- Не пийте вина, не засмучуйте серце і проживете стільки, скільки жив Тіціан.

(І. Павлов)

- П'яна людина – не людина, бо вона втратила те, що відрізняє людину від тварини – розум.

(Т. Пейн)

- Дуже ймовірно, що куріння відіграє конкретну роль в виникненні раку дихальної системи.

(М. Петров)

- Пияцтво це вправляння в безумстві.

(Піфагор)

- У вині щорічно топиться набагато більше людей, ніж у воді.

(Рубен)

- Кожна людина, яка курить, повинна знати, що вона отруює не тільки себе, а й інших.

(Н. Семашко)

- У пияцтві немає ні розуму, ні чесноти.

(Г. Сковорода)

- Пияцтво можна вважати найбільшою вадою, оскільки вона породжує багато інших.

(С. Смайлс)

- Пити – погано, курити – небезпечно, а помирати здоровим – шкода.

(О. Суслов)

- Вино руйнує тілесне здоров'я, руйнує розумові можливості, руйнує благоустрій сім'ї і, що найбільш небезпечно, руйнує душі людей і їх потомство.

(Л. Толстой)

- Важко собі уявити ту благородну зміну, яка з'явилася б у всьому людському житті, якби люди перестали дурманити і разом з тим отруювати себе горілкою, вином, тютюном.

(Л. Толстой)

- Пити й курити – здоров'я губити. Треба обов'язково струшувати себе фізично, щоб бути здоровим морально.

(Л. Толстой)

- Спирт так само консервує душу і розум п'яниці, як він консервує анатомічні препарати.

(Л. Толстой)

- Людина, яка перестала курити, здобуває ту розумову ясність і спокійність погляду, який з нової правильної сторони освітлює для неї всі явища життя.

(Л. Толстой)

- Тверезій людині совісно те, що не совісно п'яній. Пияцтво заглушає голос совісті. В цьому головна причина самоодурманювання людей.

(Л. Толстой)

- Пияцтво – матір всіх пороків.

(А. аль Фарадж)

- Хто п'є, той став на шлях розпусти.

(Д. Чосер)

- Не засмічайте ваше серце тютюном.

(А. Чехов)

- Після того, як я кинув курити, у мене не буває поганого і стривоженого настрою.

(А. Чехов)

- Поцілувати дівчину, яка палить, – це все одно, що облизати попільницю.

(А. Чехов)

- Мені до болю шкода людського здоров'я, цинічно, бездумно переведеного в дим. Мені нестерпно шкода життя, що згоріло на кінчику сигарети.

(Ф. Углов)

- Момент, коли колешся не для того, щоб стало добре, а для того, щоб було погано, настає дуже швидко.

(Е. Шаф)

- Люди впускають до уст своїх ворога, який викрадає їхній розум.

(В. Шекспір)

- Цигарка – це бікфордів шнур, на одному кінці якого вогник, а на іншому – дурень.

(Б. Шоу)

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Білотіл А. Ю. Афористика на уроках біології. // Біологія. №26, 2006. – С. 26 – 30.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. – Полтава: „Скайтек”, 2000. – Ч. І. – 146 с.; Ч. ІІ. – 160 с.
3. Кушнір М. У світі мудрих думок / Хімія. Біологія. №2, 2005. – С. 2-4.
4. Петленко В. П. Основы валеологии. Кн. 1. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С. 334 – 360.
5. Скрепіль З. В. Шкідливі звички. Паління. // Біологія. № 19 – 21, 2005. – С. 8 – 9.